Segundo Trimestre – Año 2010
Salud y sanidad

Lección 11
(12 de junio de 2010)

Optimismo: Felicidad y curación
(Eclesiastés 9 – 2 Corintios 12 – Lucas 10)

Introducción: Mi esposa se ríe que siempre soy yo el optimista. Sin embargo, aún yo con mi optimismo puedo comprender como la gente se descorazona. Las razones para descorazonarse son obvias a veces. Esta semana visité a un hombre que se acababa de ser transferido al área médica dedicada a los pacientes terminales. Aunque muy en forma físicamente, llegó a este punto debido a un tumor cerebral. Otros se descorazonan por lo que la mayoría consideraría un problema menor. ¿De qué manera podemos mantener una perspectiva positiva y feliz en la vida? ¿Cómo podemos tener alegría en la vida? ¡Introduzcámonos en nuestro estudio y veamos lo que la Biblia sugiere!

I. <u>Desesperación</u>

A. Lee Eclesiastés 9:5-9. Salomón escribe de gozo y alegría. ¿Es así como te sientes después de leer estas palabras? (Difícilmente este sea un mensaje de alegría. El nos dice que nuestras vidas no tienen significado, y que después que muramos la gente se olvidará de nosotros. Peor aún, que ninguna recompensa futura nos espera.)
   1. ¿Es cierto que nuestras vidas no tienen sentido y que no tenemos nada que esperar después de la muerte? (Lee 1 Corintios 15:19. Pablo nos dice que si solo tuviéramos esta vida seríamos los más desdichados seres del planeta.)
      a. ¿Hay alegría en una vida desdichada?
      b. ¿Cómo podemos explicar las palabras de Salomón en Eclesiastés? (Salomón está deprimido. El hombre que lo tiene todo decide que la vida no tiene sentido.)
         - ¿Te puedes relacionar con las palabras de Salomón?

B. Lee 2 Corintios 12:9-10. Pablo está pasando un momento difícil. ¿Cuál dice que debería ser la reacción nuestra en los tiempos difíciles? (El dice que nos regocijemos en los tiempos difíciles.)
   1. ¿Habla en serio Pablo? ¿Quién se regocija en los insultos, privaciones y persecuciones?
      a. El hombre con el tumor cerebral sabía que las cosas no estaban bien. Su esposa sufre terriblemente por este cambio drástico en sus vidas. ¿Cómo puedes regocijarte en esta clase de tragedias? (Me sorprendí cuando escuché que la esposa del hombre con el tumor cerebral me decía que esa experiencia difícil había sido una tremendo estímulo para su vida cristiana. Sus amigos cristianos se habían reunido alrededor de ellos.)

C. Cuando salí al día soleado después de visitar a este hombre estaba agradecido por no estar en su lugar, pero pensé que un ataque cardiaco o algo así era perfectamente posible para mí en el futuro. ¿Deberíamos temer semejante futuro? ¿Nos guardará Dios de esta clase de cosas? (Mis pensamientos reflejaban mi corazón egoísta. Yo no quiero que semejante cosa me suceda a mí, y dudo de que muchas personas lo quieran. Pero, 2 Corintios 12:9 nos dice que “el poder de Dios se perfecciona en la debilidad.” En algún punto podemos alcanzar la actitud madura de que pase lo que pase descansaremos felices en Dios.)

D. Lee Salmos 42:11. ¿Qué deberíamos hacer cuando sentimos desesperación y depresión? (Necesitamos recordar que Jesús es nuestro Salvador y nuestro Dios. Podemos poner nuestra esperanza en Él. Alabarlo a Él ayuda a levantarnos de nuestra desesperación.)
   1. Nota que “la esperanza” es la base para la alabanza. ¿Cuál es la esperanza que Salomón pasa por alto a causa de su depresión? (Apocalipsis 21:1-4. Un cielo nuevo y una tierra nueva en la cual todo dolor, el sufrimiento y la muerte han “pasado.”)

II. Preocupación

A. Lee Lucas 10:38-40. Si una persona importante estuviera por visitarte, ¿limpiarías tu casa y prepararías alguna comida?
   1. ¿Por qué? (No quieres lucir mal. Quieres ser un buen anfitrión. ¡Quieres que esa persona importante hable bien de ti y regrese!)
   2. ¿Es razonable el pedido de ayuda de Marta?

B. Lee Lucas 10:41-42. ¿Te puedes relacionar con la situación de Marta? ¿Estás “inquieto y preocupado por muchas cosas?”
   1. ¿Qué sugiere Jesús que está mal con eso? (Marta se ha enfocado incorrectamente. Ella está inquieta sobre cosas que no importan.)
   2. Considera las cosas que te han inquietado hoy. ¿Importan realmente? ¿tendrán importancia en un año? ¿Importarán dentro de diez años?
   3. Mi hijo de graduó en la escuela de medicina el domingo pasado. Nosotros teníamos “Buenos” asientos, pero era difícil ver el escenario. Una pantalla enorme nos ayudó a ver. Cuando el nombre de mi hijo fue llamado para subir a recibir su diploma, yo lo vi por la pantalla. Pero decidí que quería tomarle una foto y esto me desvió la atención de su caminata a la plataforma. Finalmente fijé mis ojos en el monitor cuando él recibió el diploma. Fallé en enfocar mi atención únicamente en lo que contaba – ver a mi hijo recibir su diploma de medico. ¿Cuántas veces tu vida es así?
   4. ¿Has estado leyendo el periódico o mirando televisión cuando tu esposo o esposa o tus hijos quieren hablar contigo? (A veces solo necesitamos sentarnos y decidir lo que es realmente importante en la vida.)

III. Alegría

A. Lee 1 Tesalonicenses 5:16-18. ¿Por qué la alegría es un objetivo para nuestras vidas? (Me encantaría sentirme contento cada minuto de mi vida.)
   1. ¿Está conectada la alegría con orar todo el tiempo dando gracias? (Considera de que manera las partes de nuestra lección están conectadas. Sentimos alivio de la depresión dando gracias a Dios por darnos vida eterna y esperanza de un cielo nuevo y una tierra nueva. Evitamos preocuparnos al enfo-

carnos en lo que es realmente importante – nuestra relación con Dios. Estos dos son aspectos de “orar continuamente,” y “dar gracias en todas circunstancias.”)

B. Lee Proverbios 17:22. ¿Qué impacto tiene una actitud alegre en tu salud? (La Biblia nos dice que es “buena medicina.” Por otra parte, un espíritu ensimismado es malo para nuestra salud.)

C. Lee Proverbios 14:30. ¿Qué hace por nosotros el hecho de evitar la preocupación? (Otra vez, vemos que nuestra actitud tiene un impacto sobre nuestra salud. Si estamos tratando de seguir el ritmo de los éxitos de otros, perjudicamos nuestra salud.)

D. Lee Proverbios 15:13-15. ¿Qué otros beneficios obtenemos de tener un corazón feliz?
   1. Lee Proverbios 15:16. ¿De qué manera está conectado esto con el texto anterior? (La sugerencia es que, obedeciendo a Dios, antes que tener riquezas, nos ayuda a tener una vida feliz y satisfecha.)
   2. Compara el esfuerzo que pones en obedecer a Dios con el esfuerzo que pones en obtener riquezas.

E. Lee Proverbios 5:22-23. ¿Qué relación hay entre la obediencia a Dios y la alegría? (El pecado nos atrapa. Nos atrapa rápidamente. Crea toda clase de problemas para nosotros. Enfrentar estos problemas, problemas que nosotros creamos, mata nuestra alegría. Un aspecto muy importante de vivir una vida de felicidad es la obediencia a Dios.)

F. Amigo, la Biblia nos da la clave para vivir una vida libre de preocupaciones y generalmente positiva. Tener esta actitud positiva nos da una mejor salud. ¿Te comprometerás hoy a pedirle a Dios que te ayude a obedecer y a darte una actitud más positiva y alegre?

IV. Próxima semana:
Lección 12 – “La nutrición en la Biblia”



2007, Bruce N. Cameron, J. D.

Traducido por Myrna Nahir Arza
RECURSOS ESCUELA SABATICA ©

RECURSOS ESCUELA SABÁTICA
Rolando D. Chuquimia
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Inscríbase para recibir recursos gratuitos para la Escuela Sabática